

● 印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
● ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
● 計量は1カップ＝200mL（米は1カップ＝180mL）、
　大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLです。（1mL＝1cc）
● 卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
● 料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

知っていると便利なレンジ活用法！

◆コーヒー

材料（１人分）

インスタントコーヒー………小さじ1
水…………………………………150mL

1mL＝1cc

作り方

カップにインスタントコーヒー、水を入れて**レンジ**「500W」で**約1分30秒〜2分**加熱する。

◆かちかちのアイスクリームを食べやすく

ラップなしで丸皿にのせて**レンジ**「200W」で様子を見ながら加熱する。

◆あべかわもち

材料（2コ分）

もち……………………2コ（1コ50g）
きな粉……………………………20g
砂糖………………………………20g
塩…………………………………少々



作り方

1　きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
2　もちを水にさらし、**1**にまぶして耐熱皿にのせる。
3　丸皿にのせて**レンジ**「500W」で**約1〜1分30秒**加熱する。
　もちがふくらんできたら、でき上がり。

● 手軽で簡単、スピーディに！野菜たっぷり、おいしくクッキング。野菜はレンジで加熱すると、甘みやうまみが加わり、ビタミンの損失もおさえられるなど、多くの利点があります。

さやいんげんのえび風味あえ

キー名	レンジ「500W」	付属品	丸皿
加熱時間	約３～４分		



材料（２人分）

さやいんげん ……………………80g
A
- 干しえび（湯で戻し、みじん切り）…大さじ１
- ねぎ（みじん切り） ……………大さじ１
- サラダ油 ……………………大さじ½
- だし汁……………………………大さじ１
- しょうゆ ……………………大さじ½

作り方

1. さやいんげんは５cm程度の斜め切りにする。
2. 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。
3. 丸皿にのせ、**レンジ「500W」**で**約３～４分**加熱する。

ブロッコリーとコーンのサラダ

キー名	レンジ「500W」	付属品	丸皿
加熱時間	約３～４分		



材料（２人分）

ブロッコリー …………………1株（150g）
スイートコーン（ホール）……………50g
にんじん（薄切り）………………………少々

作り方

1. 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。
2. ラップをかけて丸皿にのせ、**レンジ「500W」**で**約３～４分**加熱する。
3. お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

かぼちゃのサラダ

キー名	レンジ「500W」	付属品	丸皿
加熱時間	約３～４分		



材料（２人分）

かぼちゃ ……………………………130g
マヨネーズ …………………………20g
ナチュラルチーズ …………………30g

作り方

1. かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ５mmに切る。
2. 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。
3. 丸皿にのせて、**レンジ「500W」**で**約３～４分**加熱する。

キャベツとウィンナーのスープ煮



キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約５～８分		

材料（２人分）

キャベツ……100g
ウィンナー……４本
スープ（熱湯＋固形スープの素２コ）……400mL
塩・こしょう……各少々

1mL＝1cc

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの皿に**1**、スープ、塩、こしょうを入れる。

3 **2**にラップをして、**レンジ「500W」**で**約５～８分**加熱する。

レタスの温サラダ



キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約２～３分		

材料（２人分）

レタス……150g
かつおぶし……適量
ごま油……適量
しょうゆ……適量

作り方

1 レタスは大きめにちぎる。

2 深めの皿にレタスを入れて、かつおぶし、ごま油、しょうゆをかける。

3 **2**にラップをして、**レンジ「500W」**で**約２～３分**加熱する。

きのこソテー



キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約３～４分		

材料（２人分）

えのき……
しめじ……
］合わせて約200g
塩・こしょう……各適量
しょうゆ・バター……各適量

作り方

1 えのきとしめじは小房にほぐす。

2 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜる。

3 **2**にラップをして、**レンジ「500W」**で**約３～４分**加熱する。

マカロニグラタン



キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約18〜23分		

材料（2人分）

マカロニ（ゆでて油をからめる）…………50g
A
- とり肉（一口大に切る）…………………50g
- 玉ねぎ（薄切り）……………中1/4コ(50g)
- むきえび ……………………………………50g
- マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
- 白ワイン・バター ……………各大さじ1/2
- 塩・こしょう ……………………………各少々

バター（型にぬるもの）…………………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）…40g

ホワイトソース
- バター ……………………………………………25g
- 薄力粉 ……………………………………………20g
- 牛乳 ……………………………………………300mL
- 塩・こしょう ……………………………各少々

1 mL＝1 cc

作り方

1 ホワイトソースを作る。（下記参照）

2 耐熱容器にAを入れ､丸皿にのせて **レンジ「500W」** で**約 4 分**加熱して混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。
残りのホワイトソースをかけて､チーズをのせる。

5 丸皿に並べて **両面グリル** で**約18〜23分**焼く。

☆ホワイトソースが冷めたときは**手動 レンジ「500W」**であたためてから、焼いてください。

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて **レンジ「500W」** で**約 1 分30秒**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れ、丸皿にのせて **レンジ「500W」** で**約 7 分**加熱する。
途中で 2 〜 3 回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

冷凍グラタン（オーブン用）

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約25〜30分		

材　料

市販のオーブン用冷凍グラタン… 1 〜 2 皿（ 1 皿約220g）

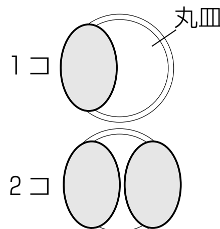
作り方

1 丸皿にグラタンを並べる。

2 **両面グリル** で**約25〜30分**焼く。

☆市販のレンジ用冷凍グラタンは、 **レンジ用冷凍食品「 2 .グラタン」**を使う。
➡20ページ

並べ方



冷凍ピザ（オーブン用）

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約10〜15分		

材　料

市販のオーブン用冷凍ピザ… 1 枚（直径約14cm）

作り方

1 丸皿にピザをのせる。

2 **両面グリル** で**約10〜15分**焼く。

☆市販の冷蔵ピザは、
両面グリル で**約 8 〜12分**焼く。

ハンバーグ



キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約3～4分		

材料（2人分）

ひき肉（合挽き）……150g
玉ねぎ（みじん切り）……中½コ（100g）
卵……½コ
パン粉……½カップ
塩・こしょう・ナツメグ……各少々

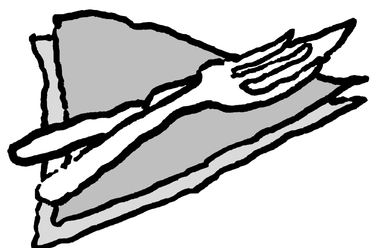
作り方

1 玉ねぎは耐熱容器に入れ、丸皿にのせて **レンジ「500W」**で**約3～4分**加熱する。

2 ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判形にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ1をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 **3**を丸皿にのせて**レンジ「500W」**で**約3～4分**加熱する。



肉じゃが



キー名	レンジ「500W」+「200W」	付属品	
加熱時間	約15分＋約20分		

材料（2人分）

牛薄切り肉（一口大に切る）……100g
じゃがいも（大きめの乱切り）…中2コ（300g）
玉ねぎ（くし形切り）……中1コ（200g）
A { だし汁……200mL
みりん……小さじ2
砂糖・しょうゆ……各大さじ2 }

1mL＝1cc

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 丸皿にのせて**レンジ「500W」**で**約15分**加熱する。

3 取出してアクを取り、かき混ぜて**レンジ「200W」**で**約20分**加熱する。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度の物をお使いください。



さけのホイル焼き



キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約17〜20分		

材料（２人分）

さけ……………………………２切（１切約80g）
しめじ…………………………………………適量
塩・こしょう…………………………………各少々
バター・酒……………………………………各少々

作り方

1 さけとしめじは軽く塩、こしょうする。

2 25cm×25cmにアルミホイルを広げてバターをぬり、さけとしめじをのせ、酒をふって包む。

3 丸皿に**2**を並べ**両面グリル**で**約17〜20分**焼く。

焼きいも



キー名	オーブン「200℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約40〜50分		

材料

さつまいも（Mサイズ）…………２本（600g）

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にアルミホイルをしき、さつまいもをはなして並べる。

3 **オーブン「200℃」**で**約40〜50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪い場合は**オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

とりの照り焼き



キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約20〜25分		

材料（２人分）

とり肉………………………………１枚（約240g）
A しょうゆ……………………………………60mL
A みりん………………………………………大さじ１
A 砂糖…………………………………………大さじ½
A おろししょうが……………………………½かけ

1mL＝1cc

作り方

1 とり肉は１枚を２等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 丸皿にアルミホイルをしき、皮を上にして並べる。

4 **両面グリル**で**約20〜25分**焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

焼きもち

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約８〜10分		

材料

もち…………………………４コ（１コ50g）

作り方

1 丸皿にアルミホイルをしき、もちをはなして並べる。

2 **両面グリル**で**約８〜10分**焼く。

☆焼き色はつきにくいです。ふくれてきたらでき上がりです。

スコーン



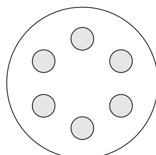
キー名	オーブン「170℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約28〜30分		

材料（直径約 5 cmのスコーン型 6 コ分）

- A 薄力粉……………（合わせて ふるう）……130g
- A ベーキングパウダー…（合わせて ふるう）…小さじ 2
- 砂糖……………………………………大さじ½
- バター……………………………………30g
- 卵……………………………………M玉½コ
- 牛乳………………………………大さじ 3 〜 4

作り方

1. ボウルにA、砂糖、バターを入れ、指先でバターを細かくしながら混ぜ、全体をサラサラにする。
2. 卵、牛乳を入れて手でよく混ぜ、ひとまとめにする。ベトつくときは、少量の薄力粉を入れる。
3. 粉を軽くふった台の上で、生地を約 2 cmの厚さに伸ばし、型で抜く。
4. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**3** を並べて**オーブン「170℃」**で**約28〜30分**焼く。



☆甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

カップケーキ



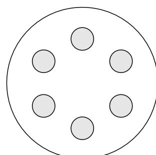
キー名	オーブン「170℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約20〜23分		

材料（ 6 コ分）

- バター（柔らかくしておく）………………40g
- 砂糖……………………………………40g
- 卵……………………………………M玉 1 コ
- バニラエッセンス ………………………少々
- むきくるみ（きざむ）……………………30g
- 薄力粉 ………………（合わせて ふるう）………40g
- ベーキングパウダー…（合わせて ふるう）·小さじ⅔
- アーモンドスライス ……………………15g
- カップケーキの型（市販のアルミケース）… 6 コ

作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。
2. 卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。
3. 薄力粉を入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。



4. 丸皿に並べて**オーブン「170℃」**で**約20〜23分**焼く。

自動 スポンジケーキ ヒーター加熱



キー名	ケーキ	付属品	
加熱時間	約39～41分		
〈手動の場合〉オーブン「150℃」(予熱なし) 約40～45分			

材料（直径18cmのケーキ型１コ分）

スポンジケーキ
- 薄力粉 ……90g
- 砂糖 ……90g
- 卵 ……M玉３コ
- バター ……15g
- 牛乳 ……小さじ２
- バニラエッセンス ……少々

シロップ
- 砂糖 ……小さじ２
- 水 ……大さじ１強
- ブランデー ……小さじ２

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど お好みのもの ……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖 ……20g
- バニラエッセンス・ラム酒 ……各少々

１mL＝１cc

作り方　共立て法（ハンドミキサーを使うとき）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を加え、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１～２分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら加え、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせて **レンジ「500W」**で**約30～40秒**加熱してとかす。

6 **4**に**5**を加え、手早く混ぜる。



7 **6**をケーキ型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 丸皿の中央にのせて **ケーキ** を押して焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



☆焼き足りないときは、
手動オーブン「150℃」で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから１度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



10 シロップは砂糖と水を合わせて丸皿にのせ **レンジ「500W」**で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを加える。

●スポンジケーキ　メニュー集

ケーキ作りのコツとポイント

●使う型は
金属製の丸型を使う。

●ボウルや泡立て器は
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●卵は
室温に出しておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●薄力粉は
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を加え、角が立つまで泡立てる。



作り方　別立て法（泡立てを手で行うとき）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

3 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



4 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



5 **4**に**3**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

6 あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。



型抜きクッキー

キー名	オーブン「160℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約18～23分		

材料（40コ分）

バター（柔らかくしておく）……………45g
砂糖 ……………………………………40g
卵…………………………………M玉½コ
バニラエッセンス ………………………少々
A { 薄力粉 ……………… (合わせて ふるう) ……120g
　 ベーキングパウダー ……………………小さじ½

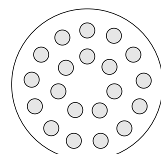
※上記分量は2回分です。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。

2 **1**にAを加えてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約5mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。



（外周 13コ
内周 7コ）

4 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。

5 **オーブン「160℃」**で**約18～23分**焼く。



チョコチップクッキー

キー名	オーブン「160℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約18～23分		

材料（16コ分）

バター（柔らかくしておく）……………50g
砂糖 ……………………………………40g
卵黄 ………………………………M玉1コ分
バニラエッセンス ………………………少々
チョコチップ ……………………………50g
アーモンド（ダイス） ……………大さじ2
A { 薄力粉 ……………… (合わせて ふるう) ……100g
　 ベーキングパウダー ……………………小さじ½

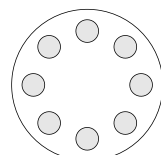
※上記分量は2回分です。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、16コに丸める。

3 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**2**を並べてフォークの背で約6mmの厚さにして、アーモンドを飾る。



4 **オーブン「160℃」**で**約18～23分**焼く。

クッキー作りのコツとポイント

●生地の大きさや厚さをそろえる
生地の大きさや厚さが違うと焼き上がりが均一にならない。

●生地がベタベタしてきたときは
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●加熱後はすぐに食品を取出す
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。



ロールパン

キー名	オーブン「180℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約17〜20分		

材料（6コ分）

- 強力粉……150g
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…小さじ1
- 砂糖……20g
- 塩……小さじ½
- 卵½コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）…100mL
- バター（柔らかくしておく）……15g
- サラダ油（ボウルにぬるもの）……少々
- とき卵……½コ分

1 mL＝1 cc

パン作りのコツとポイント

●発酵時間は
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

●発酵のときは
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

作り方



1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて **オーブン「発酵40℃」**で**約40〜60分**発酵させる。（一次発酵）



5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。



8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）



9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



10 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。



11 **オーブン「発酵40℃」**で**約20〜40分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）



12 生地の表面にとき卵をぬり、**オーブン「180℃」**で**約17〜20分**焼く。